



令和7年度 12月献立表



板橋区立志村第五中学校

日	曜日	牛乳	主食	おかず・デザートなど	《赤の仲間》 血や肉になる	《黄の仲間》 熱や力の元になる	《緑の仲間》 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1	月	○	中華おこわ	卵スープ フルーツヨーグルト	★牛乳、焼き豚、豚肉、鶏肉、 ★たまご、★プレーンヨーグルト	学校給食用無洗米、米粒麦、 もち米（無洗米）、ごま油、でんぶん、 白ごま	生姜、人参、たけのこ水煮、干し椎茸、 大根、青菜、黄桃缶、西洋梨缶	756 kcal 28.4 g 21.6 g
2	火	○	◆鉄分強化メニュー ご飯	◆豚肉と生揚げのすき焼き風煮 キャベツとわかめのツナ和え	★牛乳、★冷凍生揚げ、豚肉、 生わかめ、ツナ油漬	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、三温糖、ごま油、白ごま、 砂糖	生姜、人参、しめじ、白菜、長葱、 しらたき、冷凍グリーンピース、 キャベツ、にんにく	824 kcal 37.1 g 30.3 g
3	水	○	●リクエスト給食 ●きな粉揚げパン	ビーンズチャウダー くだもの（パイン）	★牛乳、★きな粉、いか、レンズ豆、 ベーコン、★調理用牛乳	★ミルクパン、揚げ油、 グラニュー糖、じゃがいも、 炒め油、薄力粉、油、★バター	にんにく、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、青菜、 ★パイン缶	782 kcal 30.2 g 31.5 g
4	木	○	ご飯	さばの韓国風焼き ナムル わかめと卵のスープ	★牛乳、★さば、生わかめ、鶏肉、 ★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 ごま油、白ごま、でんぶん	にんにく、生姜、長葱、もやし、青菜、 人参、玉葱、えのきたけ	758 kcal 34.2 g 26.9 g
5	金	○	麻婆焼きそば	大豆とさつま芋の飴がらめ	★牛乳、★豆腐、豚ひき肉、 ★八丁みそ、★大豆	中華めん、ごま油、炒め油、砂糖、 でんぶん、さつまいも、揚げ油、 はちみつ、水あめ	にんにく、生姜、人参、長葱、にら、 干し椎茸、たけのこ水煮	846 kcal 34.5 g 28.9 g
8	月	○	鶏肉とキャベツのねぎ塩丼	むらくも汁 くだもの（みはや）	★牛乳、鶏肉、★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、 ごま油、白ごま、でんぶん	玉葱、人参、キャベツ、もやし、長葱、 にんにく、生姜、白菜、えのきたけ、 青菜、★みはや（柑橘）	756 kcal 29.8 g 22.5 g
9	火	○	昆布ご飯	カレイのにんにくみそ焼き さつま汁	★牛乳、刻み昆布 乾燥、 鶏ひき肉、★油揚げ、★カレイ、 ★白みそ（甘）、鶏肉、 ★赤みそ（辛）、★白みそ（辛）	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、砂糖、白ごま、さつまいも	人参、にんにく、玉葱、白菜、青菜、 こんにゃく	756 kcal 34.7 g 26.9 g
10	水	○	ミルクトースト	チリコンカン 糸寒天のサラダ	★牛乳、★コンデンスミルク、 ★大豆、豚ひき肉、ベーコン、 海藻ミックス（乾燥）、糸寒天	★食パン、★バター、グラニュー糖、 炒め油、薄力粉、油、赤ざらめ、 白ごま、砂糖	にんにく、セロリー、玉葱、人参、 マッシュルーム水煮、 トマトピューレ、キャベツ、 粒コーン缶	759 kcal 30.7 g 36.5 g
11	木	○	七穀ゆかりご飯	ししゃもの南蛮焼き 冬野菜のうま煮	★牛乳、★ししゃも、鶏肉、 ★冷凍生揚げ、いか	学校給食用無洗米、米粒麦、七穀、 砂糖、炒め油、里芋	ゆかり、長葱、生姜、人参、大根、玉葱、 冷凍グリーンピース	786 kcal 38.6 g 24.5 g
12	金	○	🍄ふれあい農園会給食 🍄板橋区産人参のご飯	五目卵焼き かぶのみそ汁 くだもの（オレンジ）	★牛乳、★油揚げ、★たまご、 豚ひき肉、ひじき、鶏肉、 ★白みそ（辛）、★赤みそ（辛）	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 炒め油	🍄人参、干し椎茸、玉葱、かぶ、 かぶ（葉）、青菜、★オレンジ	757 kcal 31.1 g 24.7 g
15	月	○	ペンネ・ボロネーゼ	イタリアンレッシングさいころサラダ くだもの（みかん）	★牛乳、豚ひき肉、★粉チーズ	ペンネマカロニ、油、薄力粉、 ★バター、じゃがいも、 さつまいも、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、 トマトピューレ、粒コーン缶、 きゅうり、★みかん	754 kcal 26.2 g 27.9 g
16	火	○	豚肉のしぐれご飯	ぶりの照り焼き かきたま汁	★牛乳、豚ひき肉、★赤みそ（辛）、 ★ぶり、鶏肉、生わかめ、 ★たまご	学校給食用無洗米、米粒麦、砂糖、 白ごま、白玉麩、でんぶん	人参、ごぼう、生姜、えのきたけ、 大根、玉葱	781 kcal 38.5 g 26.6 g
17	水	○	焼きカレーパン	チキンポトフトマト風味 くだもの（黄桃）	★牛乳、豚ひき肉、鶏肉、ベーコン	★ショートニングパン、炒め油、 薄力粉、ソフトパン粉、油、 じゃがいも	人参、玉葱、にんにく、セロリー、 キャベツ、青菜、黄桃缶	763 kcal 29.1 g 31.6 g
18	木	○	パプリカライスの栞付ソースがけ	コールスローサラダ	★牛乳、鶏肉、★ピザチーズ、 ★調理用牛乳	学校給食用無洗米、米粒麦、 ★バター、炒め油、薄力粉、油、 ★生クリーム、砂糖、白ごま	人参、玉葱、マッシュルーム水煮、 キャベツ、きゅうり	764 kcal 24.9 g 28.9 g
19	金	○	●食育の日メニュー （北海道） わかめご飯	秋鮭のちゃんちゃん焼き いも団子汁	★牛乳、炊き込みわかめ、秋鮭、 ★白みそ（甘）、鶏肉	学校給食用無洗米、米粒麦、 白ごま、炒め油、★バター、砂糖、 じゃがいも、でんぶん	人参、玉葱、キャベツ、もやし、白菜、 大根、干し椎茸、青菜	755 kcal 30.9 g 20.6 g
22	月	○	●冬至の日の行事食 ほうとう風うどん（かけ）	ゆずドレサラダ スティックスウィートポテト	★牛乳、鶏肉、★白みそ（辛）、 ★赤みそ（辛）、生わかめ	うどん、油、砂糖、さつまいも、 揚げ油、水あめ、はちみつ	かぼちゃ、白菜、大根、人参、長葱、 えのきたけ、青菜、キャベツ、水菜、 ★ゆず	762 kcal 22.8 g 23.9 g
23	火	○	豚キムチ丼	のり塩オignonポテト トック入りわかめスープ	★牛乳、豚肉、あおさ、鶏肉、 生わかめ	学校給食用無洗米、米粒麦、 ごま油、砂糖、でんぶん、白ごま、 じゃがいも、油、トック	にんにく、生姜、白菜キムチ、玉葱、 人参、にら、長葱、もやし、白菜、 チンゲンサイ	777 kcal 29.0 g 18.0 g
24	水	きになる野菜	●クリスマスメニュー カラフルピラフ	フライドチキン マカロニスープ フルーツポンチ	ベーコン、鶏もも肉	学校給食用無洗米、米粒麦、 炒め油、じゃがいも、油、薄力粉、 でんぶん、揚げ油、星形マカロニ、 砂糖	きになる野菜、白ぶどう&ほうれん草、 にんにく、玉葱、粒コーン缶、 マッシュルーム水煮、 冷凍グリーンピース、赤パプリカ、人参、 キャベツ、ブロッコリー、西洋梨缶、 りんご缶、黄桃缶、みかん缶	790 kcal 22.7 g 21.7 g

※ 学校行事や食材料の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ★印は、アレルギー除去対応食品です。

◎給食委員で後期のリクエスト給食のアンケートを行いました。12月3日は、全校リクエストで主食・第1位「きな粉揚げパン」が出ます。

◎12月2日は、「◆鉄分強化メニュー」です。鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

◎12月12日は、「🍄ふれあい農園会給食」です。板橋区の農家から「人参」が届きます。

◎12月19日は、「食育の日メニュー」です。毎月19日は食育の日です。今月は、北海道の郷土料理です。

◎12月22日は、「冬至の日の行事食」です。

◎12月24日は、「クリスマスメニュー」です。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
月 平 均	774	30.7
板橋区中学校給食摂取基準	772～888	25.1～44.4